



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**Jóvenes  
en casa**

presentan:

Cuadernillo de actividades

Fascículo Semana 22 - 26 de marzo de 2021



## Bienvenidxs:

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19 y las consecuencias que trajo consigo, todas nuestras actividades, así como dinámicas familiares se han visto transformadas y también afectadas. A la fecha, se debe mantener el confinamiento y sabemos que esto puede ser difícil porque ya han pasado muchos meses, pero no debemos bajar la guardia aún. Necesitamos la participación de toda la sociedad para que los contagios sean los mínimos, quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación, la mentalidad de crecimiento, la curiosidad y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntarás ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Como complemento a la programación de Jóvenes en TV, se pone a tu alcance este cuadernillo donde encontrarás actividades y contenido que podrás realizar desde casa y que nos ayudará a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia, así como a seguir desarrollándonos intelectual y socioemocionalmente. En el cuadernillo cada semana encontrarás actividades diferentes relacionadas con las diez áreas de los programas de Jóvenes en TV: Vida Saludable, Comunicación, Pensamiento Matemático, Responsabilidad Social Cívica y Ética, Conciencia Histórica, Autoaprendizaje, Vida Productiva, Bienestar Emocional y Afectivo, Saberes Digitales y Artes.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de aprendizaje y de desarrollo humano a través de ejercicios lúdicos. Sabemos que es un tiempo muy difícil en todos los aspectos y entendemos que a veces hay momentos en los que no quieres saber de nada, pero cuando estés listo, aquí está tu cuadernillo para apoyarte con nuevos conocimientos y herramientas para la vida. Esperamos sea de tu agrado y te diviertas aprendiendo tanto de ti mismo, de tu comunidad y del mundo que nos rodea.

¡Comencemos!



# ACTIVIDADES

## COMUNICACIÓN

### Lenguaje no verbal

1. Ve una escena de una película de tu elección.
2. Prepara y llena la siguiente tabla, **a partir de esa escena**.

Se trata de registrar todas esas expresiones de lenguaje no verbal que encuentres en la historia.

Tiempo	Personaje	Acción	Tipo de comunicación no verbal	¿Interactúa con el lenguaje verbal?	¿Cómo?	¿Cuál es el mensaje?
00:21	Alfredo	Mete las manos a los bolsillos	Kinésica	Sí	Repetición	No tengo más dinero

Para lo cual te damos las siguientes instrucciones:



- En la primera columna, **tiempo**, escribirás el minuto y segundo en el que sucede la acción. Lo podrás ver al momento de pausar el video. Si no puedes tener ese dato, no pasa nada, concéntrate en lo más importante.
- En la columna de **personaje** escribirás, tal cual, el nombre del personaje que ejecuta la acción.
- En la columna de **acción**, describirás brevemente el gesto o la acción que sucede. Qué es lo que hace ese personaje.
- En la columna de **tipo de comunicación no verbal** reconocerás si las acciones son **kinésicas** (si es el cuerpo el que habla), **proxémicas** (si es la distancia entre personas la que envía un mensaje) o **paralingüísticas** (si el personaje utiliza signos no verbales como la tos o el bostezo) para decir algo.
- En la quinta columna **¿Interactúa con el lenguaje verbal?** decidirás si en ese momento el lenguaje no verbal tiene relación o no con el lenguaje verbal. Ahí sólo debes responder con un **sí** o con un **no**. Si el gesto, por ejemplo, actúa por sí solo, sin ser acompañado de palabras, entonces la respuesta es no.
- Si la respuesta es sí, entonces deberás responder la sexta columna: **¿Cómo ese lenguaje no verbal se relaciona con el lenguaje verbal?** Hay seis formas en las que lo hace:
  1. Puede ser por **repetición**. Es decir, que dice lo mismo que las palabras están diciendo.
  2. Por **contradicción**. O sea que dice lo contrario de lo que las palabras dicen.
  3. Por **complementariedad**. Si lo que el personaje dice sin palabras complementa lo que dijo con palabras para modificar su significado.
  4. Por **acentuación**. Si lo que hace el personaje sirve para hacer énfasis en una parte de su discurso.
  5. Por **regulación**. Si lo que hace tiene como fin ordenar el flujo, el tiempo y el ritmo de una conversación.
- Y al final, y la parte más importante del ejercicio, reflexiona y escribe: **qué mensaje envió el personaje**.

## VIDA SALUDABLE

### ¡Conéctate con tus sentidos!

#### Vista

Para identificar qué tan bien ven los miembros de tu familia, coloca un objeto con letras que tú puedas leer al menos a dos, tres y cuatro metros de distancia. Luego pide a cada miembro de tu familia que lea lo que está escrito en el objeto. Si alguno de ellos falla en alguna distancia, lo mejor sería recomendar una pronta visita con el médico familiar o el oftalmólogo. El diagnóstico de lentes en edades muy tempranas podría cambiarles radicalmente el futuro de su salud visual.

Consejo: La zanahoria es una verdura que contiene beta-carotenos y vitaminas A, C y D y está muy recomendada para la salud visual.

#### Oído

Registra la memoria auditiva de tus padres o abuelos. Pídeles a tus papás que te cuenten sobre los sonidos de la naturaleza, voces humanas o sonidos de animales que más recuerdan de su infancia y vida y por qué.

Siéntate en un sitio tranquilo y silencioso. Respira y expira. Escucha los sonidos cercanos y lejanos. En ese estado de calma, observa si puedes escuchar el sonido de tu digestión, o tus latidos del corazón.

## PENSAMIENTO MATEMÁTICO

El **Sudoku** es un rompecabezas de lógica. El objetivo es rellenar una cuadrícula de 9×9 celdas dividida en subcuadrículas de 3×3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. **No se debe repetir ningún número en una misma fila, columna o subcuadrícula.**

Resuelve y hazte aficionado, no te arrepentirás. Aquí algunas recomendaciones:



Los métodos para resolver un sudoku se basan en la **reducción de las posibilidades** de los números que pueden escribirse en cada casilla. Es recomendable que desde un principio se escriban en una de las esquinas de la casilla, o del “cuadrado”, los números “candidatos”, esto se hace revisando los números que ya están como pistas en la misma fila, columna y subcuadrícula. Es evidente que cuando sólo exista un “candidato” en la casilla es el único número que le corresponde. Al confirmar el número que va en la casilla, lo tachamos de los candidatos que están en la misma fila, columna y subcuadrícula.

Ahora, también hay números únicos que se encuentran ocultos entre los candidatos, pero debemos fijarnos que es el único que puede quedar en esa casilla. Llegado un momento ya no se puede seguir encontrando estos números únicos, entonces tenemos que pasar a métodos de eliminación de candidatos.

Supongamos que tenemos un valor que debe, obligatoriamente, ser colocado en una subcuadrícula, al mismo tiempo observamos que sólo se puede colocar en una fila de esta región, dicho valor puede ser eliminado de los candidatos de las casillas que no pertenezcan a la región y a esa fila, aunque no conozcamos su posición exacta.

Este mismo razonamiento lo aplicamos cuando tenemos varias casillas de un mismo grupo (fila, columna o subcuadrícula) con el mismo par de números en ellas; es obvio que esos dos números estarán en ese par de casillas, aunque no se puedan definir en este momento en cuál; con esta certeza podemos borrar estos dos candidatos de las demás celdas. Lo mismo sucede cuando observamos tres casillas de un grupo con los mismos tres candidatos o con un cuarteto de números.

Existe una relación entre diferentes grupos de números dentro del tablero: el cambiar un número influye en los posibles candidatos que se encuentren en la misma columna fila o subcuadrícula. Aunque en los sudokus de resolución sencilla o media puede ser que no lleguen a este punto, para resolver los de complejidad alta se tienen que identificar estas relaciones y hacer “experimentos” utilizando alguno de los valores de los candidatos y ver su influencia en el resto de los grupos relacionados.



Es resumen, el sudoku requiere de observación, trabajo sistemático, deducción y el uso de hipótesis en la **resolución de un problema.**

¡Inténtalo!

	6	7	4	9	8			
			1		5		4	6
2	4					9		8
	7		8					5
3	5	8	9			4		7
			7			1		
	3		5					9
			2					4
5				8	7		2	



**Jóvenes  
en casa**



## **ARTES**

### **Conviértete en un gestor cultural**

Diseña una exposición o **evento artístico independiente (autogestionado)** y describe las acciones que se necesitan para realizarlo, desde el inicio hasta la presentación final: selección de espacio, selección de obras o artistas participantes (pueden ser amigos o familiares). Escribe aquí tu **planeación**, no olvides ningún detalle:

Ya que tengas esto listo, desarrolla la **curaduría, es decir, el acomodo de las las obras** de acuerdo a un criterio que puede ser temático hasta los colores y las formas de tus obras en el espacio que tú decidas y escribe qué acciones de difusión harías para la inauguración.





## CONCIENCIA HISTÓRICA

¿Identificas el capitalismo? Seguro que sí, pues el modelo económico en el que vivimos y por lo tanto, podrás identificar y recordar muchas de sus características. Elabora un mapa conceptual en el que plasmes las **consecuencias** que consideres más significativas del **capitalismo**.

Tu mapa conceptual puede incluir las siguientes categorías:

Consecuencias Sociales  
Consecuencias Económicas  
Consecuencias Políticas

Consecuencias Culturales  
Consecuencias Ambientales

Una vez que hayas identificado estas consecuencias, reflexiona y resuelve la siguiente pregunta: ¿crees que otro modelo económico se pueda construir? Explica tus argumentos



## BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO

### ¿Qué hay detrás de lo que me dicen?

Vamos a hacer un **ejercicio de empatía** para imaginar cuáles son las intenciones y las necesidades subyacentes en los mensajes de tu mamá y/o papá.

Lo que me dicen	Lo que valoran y necesitan

1. Del lado izquierdo pon todas las frases que recuerdes que tu mamá y/o papá acostumbran decirte y que te molesta escuchar.

Existen valores y las necesidades humanas que están detrás de todo lo que las personas hacemos y decimos como el amor, la comunicación, el cuidado, la protección de la vida, la responsabilidad, el sentido de propósito, la necesidad de contribuir a la vida de quienes amamos, la supervivencia, la paz, entre otras.

2. Ahora toma en cuenta cada una de las frases de la columna de la izquierda e imaginen lo que sus padres y madres valoran o necesitan, y que podría estar detrás de la frase. Escribirás tus respuestas en la columna de la derecha.



¿Qué valores y necesidades pusiste en tu lista? ¿De qué te das cuenta al ver estas listas? ¿Cómo podrían comunicarse mejor para expresar estas necesidades? Reflexiona y convérsalo en familia.

## **VIDA PRODUCTIVA**

Realiza una investigación sobre la **oferta de universidades**, considerando tu lugar de residencia y las opciones profesionales que te interesen. Evalúa su plan y programas de estudio, planta docente, nivel académico, vínculo con la comunidad, reconocimientos, entre otros. Considera transporte, cuotas, distancia y costos en general. Elabora una tabla de pros y contras. Guarda tu **diagnóstico** para cuando tengas que tomar la decisión.

Ubícala en un mapa y conoce si ofrece alguna opción que sea atractiva para ti, tal vez pueda convertirse en tu nueva escuela.

## **RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍVICA Y ÉTICA**

### **¿Cómo son las familias en mi comunidad?**

Elabora 5 preguntas para llevar a cabo una encuesta sobre las familias de tu comunidad. Las preguntas pueden ser, por ejemplo:

- ¿Con quiénes vives?
- ¿A qué personas consideras tu familia?

Entre otras preguntas que tú consideres.











- Entrevista a cinco personas cercanas que pertenezcan a familias distintas
- Una vez concluidas las entrevistas, reúne la información en una matriz que contenga los **tipos de familias que existen**.
- Reflexiona:
  - ¿Cuántos tipos de familias encontramos?
  - ¿Existe sólo un tipo de familia?
  - ¿Qué tanta diversidad familiar existe en nuestra comunidad?



## SABERES DIGITALES

### Storyboard

Toma diez fotografías que cuenten una historia de principio a fin, cada fotografía es el principio de una escena en esta película que estás creando. Abajo de la fotografía escribe todo lo que sucedería en esa escena. Así:

			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
			
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



Si te gustaron los contenidos de este cuadernillo y tienes oportunidad de conectarte a Youtube, puedes ver los episodios completos acerca de estos temas y muchos otros más en el canal de la Subsecretaría de Educación Media Superior: <https://www.youtube.com/user/MediaSuperiorMx>

RESPUESTA SUDOKU:

1	2	3	7	8	6	4	9	5
4	5	8	9	3	2	6	1	7
9	7	6	1	4	5	2	3	8
3	8	1	4	5	7	9	2	6
7	6	4	2	1	9	8	5	3
5	9	2	3	6	8	1	7	4
8	1	9	6	7	3	5	4	2
6	4	7	5	2	1	3	8	9
2	3	5	8	9	4	7	6	1